श्री ग[...]य नमः ॥ श्री आदिनाथाय नमोस्तु तस्मै येनोपदिष्टा हठयोगविद्या ॥ विभ्राजते प्रोन्नतराजयोगमारो
रोहिणीव ॥१॥ प्रणम्य श्रीगुरुं नाथं स्वात्मारामेण योगिना ॥ केवलं राजयोगाय हठविद्योपदिश्यते
[...] बहुमतध्वांते राजयोगमजानतां ॥ हठप्रदीपिका धत्ते स्वात्मारामः कृपाकरः ॥३॥ हठविद्यां हि म[...]
[...]गोरक्षाद्या विजानते ॥ स्वात्मारामोथवा योगी जानीते तत्प्रसादतः ॥४॥ श्री आदिनाथमत्स्येंद्रशावरानंदभै
[...]रंगी मीन गोरक्ष विरूपाक्ष बिलेशयाः ॥५॥ मंथान भैरवो योगी सिद्धबुद्धश्च कंथडी ॥ कोरंटकः सु
रानंदः सिद्धपादश्च चर्पटिः ॥ कानेरी पूज्यपादश्च नित्यनाथो निरंजनः ॥ कपाली बिंदुनाथश्च काकचंडी
[...]य ॥७॥ अलमः प्रभुदेवश्च गोडाचूली च टिंटिणिः ॥ भानुकि नारदेवश्च खंडकापालिकस्तथा ॥८॥ इत्यादयो
महासिद्धा हठयोगप्रसादतः ॥ खंडयित्वा कालदंडं ब्रह्मांडे विचरंति ते ॥९॥ अशेषतापतप्ताना
[...] ॥ अशेषयोगयुक्तानामाधारकमठो हठः ॥१०॥ हठविद्या परं गोप्या योगिना सिद्धिमिच्छ
[...]ठ मार्ग श्री [...] ॥११॥ सुराज्ये धार्मिके देशे सुभिक्षे निरुपद्रवे ॥ एकांते मठिकामध्ये

१

स्थातव्यं हठयोगिना ॥१२॥ अल्पद्वारमरंध्रगर्तविवरं नात्युच्चनीचायतं सम्यग्गोमयसांद्रलिप्तममलं निःशेषवातो
ज्झितं ॥ बाह्ये मंडपवेदिकूपरुचिरं प्राकारसंवेष्टितं प्रोक्तं योगमठस्य लक्षणमिदं सिद्धैर्हठाभ्यासिभिः ॥१३॥ एवं
विधे मठे स्थित्वा सर्वचिंताविवर्जितः ॥ गुरूपदिष्टमार्गेण योगमेव समभ्यसेत् ॥१४॥ अत्याहारः प्रयासश्च
प्र[...]पो नियमाग्रहः ॥ जनसंगश्च लौल्यं च षड्भिर्योगो विनश्यति ॥१५॥ उत्साहात्साहसाद्धैर्यात्तत्वज्ञाना
च्च निश्चयात् ॥ जनसंगपरित्यागात् षड्भिर्योगः प्रसिध्यति ॥१६॥ हठस्य प्रथमांगत्वादासनं पूर्वमुच्यते ॥ तत्कु
र्यादासनं स्थैर्यमारोग्यं चांगलाघवं ॥१७॥ वसिष्ठाद्यैश्च मुनिभिर्मत्स्येंद्राद्यैश्च योगिभिः ॥ अंगीकृतान्यासना
नि क[...]ते कानिचिन्मया ॥१८॥ जानूर्वोरंतरे सम्यक्कृत्वा पादतले उभे ॥ ऋजुकायः समासीनः स्वस्तिकं तत्प्रचक्ष
ते ॥१९॥ सव्ये दक्षिणगुल्फं तु पृष्ठपार्श्वे नियोजयेत् ॥ दक्षिणेपि तथा सव्यं गोमुखं गोमुखाकृति ॥२०॥ ए
कं पा[...]थैकस्मिन्विन्यसेदूरुणि स्थितं ॥ इतरस्मिंस्तथा चोरुं वीरासनमितीरितं ॥२१॥ गुदं निरुध्य
गुल्फाभ्यां व्युत्क्रमेण समाहितः ॥ कूर्मासनं भवेदेतदिति योगविदो विदुः ॥२२॥ पद्मासनं तु संस्थाप्य जा

2

नूर्वोरंतरे करौ॥ निवेश्य भूम्यौ संस्थाप्य व्योमस्थं कुक्कुटासनं॥२३॥ कुक्कुटासनबंधस्थो दोर्भ्यां संबध्य कंधरां॥
तिष्ठेत्कूर्मवदुत्तान एतदुत्तानकूर्मकं॥२४॥ पादांगुष्ठौ तु पाणिभ्यां गृहीत्वा श्रवणावधि॥ धनुराकर्षणं क
र्यं धनुरासनमुच्यते॥२५॥ वामोरुमूलार्पितदक्षपादं जान्वोर्बहिर्वेष्टितदक्षदोष्णा॥ प्रगृह्य तिष्ठेत्परिव
र्तितांगः श्रीमत्स्यनाथोदितमासनं स्यात्॥२६॥ मत्स्येंद्रपीठं जठरप्रदीप्तं प्रचंडरुग्मंडलखंडनास्त्रं॥ अभ्या
भ्यासतः कुंडलिनीप्रबोधं चंद्रस्थिरत्वं च ददाति पुंसां॥२७॥ प्रसार्य पादौ भुवि दंडरूपौ दोर्भ्यां पदाग्रद्वि
तयं गृहीत्वा॥ जानूपरिन्यस्तललाटदेशो वसेदिदं पश्चिमतानमाहुः॥२८॥ इति पश्चिमतानमासनाग्र्यं
पवनं पश्चिमवाहनं करोति॥ उदयं जठरानलस्य कुर्यादुदरे कार्श्यमरोगतां च पुंसां॥२९॥ धरामवष्ट
भ्य करद्वयेन तत्कूर्परस्थापितनाभिपार्श्वः॥ उच्चासनो दंडवदुत्थितस्यान्मायूरमेतत्प्रवदंति पीठं॥३०॥
हरति सकलरोगानाशु गुल्मोदरादीनभिभवति च दोषानासनं श्रीमयूरं॥ बहु कदशनभुक्तं भस्म कुर्या राम
दशेषं जनयति जठराग्निं जारयेत्कालकूटं॥३१॥ उत्तानं शववद्भूमौ शयनं तच्छवासनं॥ शवासनं श्रांति २

हरं चित्तविश्रांतिसाधनं॥३२॥ चतुरशीत्यासनानि शिवेन कथितानि तु॥ तेभ्यश्चतुष्कमादाय सारभूतं ब्रवीम्य
हं॥३३॥ सिद्धं पद्मं तथा सिंहं भद्रं चेति चतुष्टयं॥ श्रेष्ठं तत्रापि च सखे तिष्ठ सिद्धासने सदा॥३४॥ तत्र सिद्धासनं॥ यो
निस्थानकमंघ्रिमूलघटितं कृत्वा दृढं विन्यसेन्मेढ्रे पादमथैकमेव हृदये धृत्वा हनुं सुस्थिरं॥ स्थाणुः संयमितेंद्रियो
ऽचलदृशा पश्यन्भ्रुवोरंतरं ह्येतन्मोक्षकपाटभेदजनकं सिद्धासनं प्रोच्यते॥३५॥ मतांतरे तु॥ मेढ्रादुपरि विन्या
स्य सव्यं गुल्फं तथोपरि॥ गुल्फांतरं च निक्षिप्य सिद्धासनमिदं भवेत्॥३६॥ पूर्वोक्तमत्स्येंद्रमते। एत
त्सिद्धासनं प्राहुरन्ये वज्रासनं विदुः॥ मुक्तासनं वदंत्येके प्राहुर्गुप्तासनं परे॥३७॥ यमेष्विव मिताहारमहिंसा
नियमेष्विव॥ मुख्यं सर्वासनेष्वेकं सिद्धं सिद्धासनं विदुः॥३८॥ चतुरशीतिपीठेषु सिद्धमेव सदाभ्यसेत्॥ द्वि
सप्ततिसहस्रेषु सुम्नादिनाडिषु॥३९॥ आत्मध्यायी मिताहारी यावद्द्वादशवत्सरं॥ सदा सिद्धासनाभ्या
साद्योगी निष्पत्तिमाप्नुयात्॥४०॥ किमन्यैर्बहुभिः पीठैः सिद्धे सिद्धासने स्थिते॥ प्राणानिले सावधाने
बद्धे केवलकुंभके॥४१॥ उत्पद्यते निरायासात्स्वयमेवोन्मनी कला॥ तथैकस्मिन्नेव दृढे बद्धे सिद्धासने

त्र्यं॥४२॥ बंधत्रयमनायासात्स्वयमेवोपजायते॥ नासनं सिद्धसदृशं न कुंभः केवलोपमं॥४३॥ न खेचरी
समा मुद्रा न नादसदृशो लयः॥ अथ पद्मासनं॥ वामोरूपरि दक्षिणं हि चरणं संस्थाप्य वामं तथा दक्षोरू
परि पश्चिमेन विधिना धृत्वा कराभ्यां दृढं। अंगुष्ठौ हृदये निधाय चिबुकं नासाग्रमालोकयेदेतद्व्याधिवि
नाशकारि यमिनां पद्मासनं प्रोच्यते॥४४॥ उत्तानौ चरणौ कृत्वा ऊरुसंस्थौ प्रयत्नतः॥ ऊरुम
ध्ये तथोत्तानौ पाणी कृत्वा ततो दृशौ॥४५॥ नासाग्रे विन्यसेद्राजदंतमूले तु जिह्वया॥ उत्तंभ्य चिबुकं व
क्षस्युत्थाप्य पवनं शनैः॥४६॥ इदं पद्मासनं प्रोक्तं सर्वव्याधिविनाशनं॥ दुर्लभं येन केनापि धीमता लभ्य
ते भुवि॥४७॥ पश्चात्कूर्ममेवमत्स्येंद्रमते। कृत्वा संपुटितौ करौ दृढतरं बध्वा तु पद्मासनं॥ गाढं वक्षसि सं
निधाय चिबुकं ध्याने च तच्चेतसि॥ वारंवारमपानमूर्ध्वमनिलं प्रोत्सारयन्पूरितं मुंचन्प्राणमुपैति बो
धमतुलं शक्तिप्रभावान्नरः॥४८॥ पद्मासनस्थितो योगी नाडीद्वारेषु पूरयेत्॥ मारुतं निपमेद्यस्तु स मुक्तो (स॰
नात्र संशयः॥४९॥ अथ सिंहासनं॥ गुल्फौ च वृषणस्याधः सीवन्याः पार्श्वयोः क्षिपेत्॥ दक्षिणे सव्यगुल्फं तु द 3

क्षगुल्फं तु सव्यके॥५०॥ हस्तौ च जान्वोः संस्थाप्य स्वांगुलीः संप्रसार्य च॥ व्यात्तवक्त्रो निरीक्षेत नासाग्रं सुसमाहि
तः॥ सिंहासनं भवेदेतत्पूजितं योगिभिः सदा॥ बंधत्रितयसंधानं कुरुते चासनोत्तमं॥५२॥ अथ भद्रासनं॥ गु
ल्फौ च वृषणस्याधः सीवन्याः पार्श्वयोः क्षिपेत्॥ सव्यगुल्फं तथा सव्ये दक्षगुल्फं तु दक्षिणे॥५३॥ पार्श्वपादौ
च पाणिभ्यां दृढं बध्वा सुनिश्चलं॥ भद्रासनं भवेदेतत्सर्वव्याधिविनाशनं॥५४॥ गोरक्षासनमित्याहुरिदं वै
सिद्धयोगिनः॥ एवमासनबंधेषु योगींद्रो विगतश्रमः॥५५॥ अथाभ्यसेन्नाडिशुद्धिं मुद्रादिपवनक्रियां॥
क्रियायुक्तस्य सिद्धिः स्यादक्रियस्य कथं भवेत्॥५६॥ न शास्त्रपाठमात्रेण योगसिद्धिः प्रजायते॥ न वेषधारणं
सिद्धेः कारणं न च तत्कथा॥५७॥ क्रियैव कारणं सिद्धेः सत्यमेतन्न संशयः॥ शिश्नोदररतापि च नेदं यो वेषधारि
णां॥ ॥ मपि बोधाबुद्धौ स्वस्वस्वच्छा यथा ... प्रलीनदृष्टितो। वेति विकल्पयत्नः कृतः॥५९॥ श्रु
तप्रतीतिर्गुरुणा प्रतीतिः स्वात्मप्रतीतिर्मनसोपरोधः॥ एतानि सर्वाणि समुच्चितानि मतानि धीरैरिह साध
नानि॥६०॥ आसनं कुंभकं चित्रं मुद्राख्यं करणं तथा॥ अथ नादानुसंधानमभ्यासानुक्रमो हठे॥६१॥ ब्रह्मचारी

मिता॥ हारी त्यागी योगपरायणः॥ ६२॥ अब्दादूर्ध्वं भवेत्सिद्धो नात्र कार्या विचारणा॥ सुस्निग्धमधुराहारं चतुर्थांशविव
र्जितं॥ भुज्यते शिवसंप्रीत्यै मिताहारः स उच्यते॥ ६३॥ कट्वम्लतीक्ष्णलवणोष्णहरीतशाकसौवीरतैलति
लसर्षपमद्यमत्स्यान्॥ अजादिमांसदधितक्रकुलत्थकोलपिण्याकहिंगुलशुनाद्यमपथ्यमाहुः॥ ६४
भोजनमहितं विद्यात्पुनरुष्णीकृतं रूक्षं॥ अतिलवणमम्लयुक्तं कदशनशाकोत्कटं वर्ज्यं॥ ६५॥ तथाहि
गोरक्षवचनं॥ वर्ज्जयेद्दुर्जनप्रीतिं वह्निस्त्रीपथिसेवनं॥ प्रातःस्नानोपवासादिकायक्लेशविधिं तथा॥ ६६॥ तै
लाम्ललवणं चैव काले स्यात्तदनस्तुताः॥ गोधूमशालियवषाष्टिकशोभनान्नं क्षीराज्यखंडनवनीतसिता
मधूनि॥ शुंठीपटोलकफलादिच पंचशाकं मुद्गादिदिव्यमुदकं च यमीन्द्रपथ्यं॥ ६८॥ पुष्टं सुमधुरं स्नि
ग्धं गव्यं धातुप्रपोषणं॥ मनोभिलषितं दिव्यं योगी भोजनमाचरेत्॥ ६९॥ पीठानि कुंभकाश्चित्रा दिव्यानि कर
णानि च॥ सर्वाण्यपि हठाभ्यासे राजयोगफलावधि॥ ७०॥ ॥ इति श्रीस्वात्मारामयोगीन्द्रविरचितायां हठप्रदीपि एम
कायां प्रथमोपदेशः॥ ॥ अथासने दृढे योगी वशी हितमिताशनः॥ गुरूपदेशमार्गेण प्राणायामान्समभ्यसेत्॥ ८

॥ १॥ चलेवाते चलं चित्तं निश्चले दृढबंधने॥ योगी स्थाणुत्वमाप्नोति ततो वायुं निरोधयेत्॥ २॥ मलाकुलासु ना
डीषु यावद्वायुः स्थितो देहे तावज्जीवितमुच्यते॥ मरणं तस्य निष्क्रांति ततो वायुं निबंधयेत्॥ ३॥ मलाकुलासु ना
डीषु मारुतो नैव मध्यगः॥ कथं स्यादुन्मनीभावः कार्यसिद्धिः कथं भवेत्॥ ४॥ शुद्धमेति यदा सर्वं नाडीचक्रं म
लाकुलम्॥ तदैव जायते योगी प्राणसंग्रहणक्षमः॥ ५॥ प्राणायामं ततः कुर्यान्नित्यं सात्विकया धिया यथा
सुषुम्णानाडीस्था मलाः शुद्धिं प्रयांति च॥ ६॥ बद्धपद्मासनो योगी प्राणं चंद्रेण पूरयेत्॥ धारयित्वा यथा
शक्तिः पुनः सूर्येण रेचयेत्॥ ७॥ प्राणं सूर्येण चाकृष्य पूरयेदुदरं शनैः॥ विधिवत्कुंभकं कृत्वा पुनश्चंद्रेण
रेचयेत्॥ ८॥ येन त्यजेत्तेन पीत्वा धारयेदतिरोधतः॥ रेचयेच्च ततोन्येन शनैरेव न वेगतः॥ ९॥ यथा सिंहो
गजो व्याघ्रो भवेद्वश्यः शनैः शनैः॥ तथैव सेवितो वायुरन्यथा हंति साधकं॥ १०॥ प्राणं चेदिडया पिबेन्नि
यमितं भूयोन्यया रेचयेत्पीत्वा पिंगलया समीरणमथो बध्वा त्यजेद्वामया॥ सूर्याचंद्रमसोरनेन विधि
नाभ्यासं सदा तन्वतां॥ शुद्धा नाडिगणा भवंति यमिनां मासत्रयादूर्ध्वतः॥ ११॥ प्रातर्मध्यंदिने सायमर्धरात्रे

च कुंभकान्॥ शनैरशीतिपर्यंतं चतुर्वारं समभ्यसेत्॥ १२॥ कनीयसि भवेत्स्वेदः कंपो भवति मध्यमे॥ उत्तमे चाजमे प्राण
रोधे पद्मासने मुहुः॥ जलेन श्रमजातेन गात्रमर्दनमाचरेत्॥ १३॥ दृढता लघुता चैव तेन गात्रस्य जायते॥ १४॥
अभ्यासकाले प्रथमे शस्तं क्षीराज्यभोजनं॥ ततोऽभ्यासे दृढीभूते न तादृङ्नियमग्रहः॥ १५॥ प्राणायामेन युक्तेन सर्वरो
गक्षयो भवेत्॥ अयुक्ताभ्यासयोगेन सर्वरोगसमुद्भवः॥ १६॥ हिक्का श्वासश्च कासश्च शिरःकर्णाक्षिवेदनाः॥ भ
वंति विविधा दोषाः पवनस्य व्यतिक्रमात्॥ १७॥ युक्तं युक्तं त्यजेद्वायुं युक्तं युक्तं च पूरयेत्॥ युक्तं युक्तं च बध्नीयादेव
सिद्धिमवाप्नुयात्॥ १८॥ यदा तु नाडीशुद्धिः स्यात्तथा चिह्नानि बाह्यतः॥ कायस्य कृशता कांतिस्तदा जायेत निश्चि
तं॥ १९॥ यथेष्टं धारणं वायोरनलस्य प्रदीपनं॥ नादाभिव्यक्तिरारोग्यं जायते नाडिशोधनात्॥ २०॥ मेदश्ले
ष्माधिकः पूर्वं षट्कर्माणि समाचरेत्॥ अन्यस्तु नाचरेत्तानि दोषाणां समभावतः॥ २१॥ धौतिर्बस्तिस्तथा नेतिस्त्रा
टकं नौलिकं तथा॥ कपालभातिश्चैतानि षट्कर्माणि प्रचक्षते॥ २२॥ कर्मषट्कमिदं गोप्यं घटशोधनकारकं॥ राम
विचित्रगुणसंधायि पूज्यते योगिपुंगवैः॥ २३॥ तत्र धौतिः चतुरंगुलविस्तारं हस्तपंचदशायतं॥ गुरूपदिष्टमार्गे ५

णासिक्तं वस्त्रं शनैर्ग्रसेत्॥ २४॥ ततः प्रत्याहरेच्चैतत्क्षालने धौतिकर्म तत्॥ कासश्वासप्लीहकुष्ठकफरोगाश्च
विंशतिः॥ २५॥ धौतिकर्मप्रभावेन प्रयांत्येव न संशयः॥ अथ बस्तिकर्म॥ नाभिदघ्नजले पायौ न्यस्तनालोत्कटा
सनः॥ आधाराकुंचनं कुर्यात्क्षालनं बस्तिकर्म तत्॥ २६॥ गुल्मप्लीहोदरं चापि वातपित्तकफोद्भवाः॥ ब
स्तिकर्मप्रभावेन क्षीयंते सकलामयाः॥ २७॥ धात्विंद्रियांतःकरणप्रसादं दद्याच्च कांतिं दहनप्रदीप्तिं॥
अशेषदोषोपचयं निहन्यादभ्यस्यमानं जलबस्तिकर्म॥ २८॥ उदरगतपदार्थमुद्वहंति पवनमपानमु
दीर्य कंठनाले॥ क्रमपरिचयवश्यवायुमार्गा गजकरणीति निगद्यते हठज्ञैः॥ २९॥ अथ नेतिकर्म॥ सूत्रं
वितस्ति सुस्निग्धं नासानाले प्रवेशयेत्॥ मुखान्निर्गमयेच्चैषा नेतिः सिद्धैर्निगद्यते॥ ३०॥ कपालशोधनी चैव दिव्य
दृष्टिप्रदायिनी॥ जत्रूर्ध्वजातरोगौघं नाशं नेतिर्नयत्यसौ॥ ३१॥ अथ त्राटकं॥ निरीक्षेन्निश्चलदृशा सूक्ष्मल
क्ष्यं समाहितः॥ अश्रुसंपातपर्यंतमाचार्यैस्त्राटकं मतं॥ ३२॥ मोचनं नेत्ररोगाणां तंद्रादीनां कपाटकं॥ यत्नतस्त्राट
कं गोप्यं यथा हाटकपेटकं॥ ३३॥ अथ नौली॥ अमंदावर्तवेगेन तुंदं सव्यापसव्यतः॥ ततोंऽसो भ्रामयेदेषा नौली

६

गोऽपि प्रजायते॥३४॥ तुंदाग्निसंदीपनपाचनादिसंधापिकानंदकरी सदैव॥ अशेषदोषामयशोषणी च हठक्रियामौलि
रियं च नौली॥३५॥ अथ कपालभाती॥ भस्त्रावल्लोहकारस्य रेचपूरौ ससंभ्रमौ॥ कपालभातिर्विख्याता कफदोषविशो
षणी॥३६॥ षट्कर्मनिर्गतस्थौल्यकफमेदोमलादिकः॥ प्राणायामं ततः कुर्यादनायासेन सिद्ध्यति॥३७॥ प्राणा
यामैरेव सर्वे प्रशुष्यंति मला इति॥ आचार्याणां तु केषांचिदन्यत्कर्म न संमतं॥३८॥ ब्रह्मादयोपि त्रिदशाः पवनाभ्यास
तत्पराः॥ अभूवन्नंतकभयात्तस्मात्पवनमभ्यसेत्॥३९॥ यावद्बद्धो मरुद्देहे यावच्चित्तं निराकुलं॥ यावद्दृष्टिर्भ्रुवो
र्मध्ये तावत्कालभयं कुतः॥४०॥ विधिवत्प्राणसंयामैर्नाडीचक्रे विशोधिते॥ सुषुम्नावदनं भित्त्वा सुखाद्विशति
मारुतः॥४१॥ मारुते मध्यसंचारे मनःस्थैर्यं प्रजायते॥ यो मनःसुस्थिरीभावः सैवावस्था मनोन्मनी॥४२॥ तत्सि
द्धये विधानज्ञाश्चित्रान्कुर्वंति कुंभकान्॥ विचित्रकुंभकाभ्यासाद्विचित्रां सिद्धिमाप्नुयात्॥४३॥ सूर्यभेदनमु
ज्जायी सीत्कारी शीतली॥ भस्त्रिका भ्रामरी मूर्छा प्लाविनीत्यष्टकुंभकाः॥४४॥ पूरकांते तु कर्तव्यो बंधो जालंध (म
राभिधः॥ कुंभकांते रेचकादौ कर्तव्यस्तूड्डियानकः॥४५॥ अधस्तात्कुंचनेनाशु कंठसंकोचने कृते॥ मध्ये पश्चि ६

मतानेन स्यात्प्राणो ब्रह्मनाडिगः॥४६॥ अपानमूर्ध्वमुत्थाप्य प्राणं कंठादधो नयेत्॥ योगी जराविमुक्तः सन् षोडशाब्दवया
भवेत्॥४७॥ अथ सूर्यभेदनं॥ आसने सुखदे योगी बध्वा चैवासनं ततः॥ दक्षनाड्या समाकृष्य बहिःस्थं पवनं शनैः॥
४८॥ आकेशादानखाग्रंच निरोधावधि कुंभयेत्॥ ततः शनैः सव्यनाड्या रेचयेत्पवनं सुधीः॥४९॥ कपालशोध
नं वातदोषघ्नं कृमिदोषहृतं॥ पुनःपुनरिदं कार्यं सूर्यभेदमुदाहृतं॥५०॥ अथोज्जायी॥ मुखं संयम्य नाडीभ्या
माकृष्य पवनं शनैः॥ यथा लगति कंठात्तु हृदयावधि सस्वनं॥५१॥ पूर्ववत्कुंभयेत्प्राणं रेचयेदिडया ततः॥
श्लेष्मदोषहरं कंठे देहानलविवर्द्धनं॥५२॥ नाडीजलोदराधातुगतदोषविनाशनं॥ गच्छता तिष्ठता कार्यमुज्जा
य्याख्यं तु कुंभकं॥५३॥ अथ सीत्कारी॥ सीत्कां कुर्यात्तथा वक्त्रे घ्राणेनैव विजृंभिकां॥ एवमभ्यासयोगेन कामदेवो द्वि
तीयकः॥५४॥ योगिनीचक्रसंमान्यः सृष्टिसंहारकारकः॥ न क्षुधा न तृषा निद्रा नैवालस्यं प्रजायते॥५५॥ भवेत्सत्वं च देह
स्य सर्वोपद्रववर्जितः सृष्टिसंहारकारकः॥ न क्षुधा न तृषा निद्रा नैवालस्यं प्रजायते॥ [illegible] सततं पिबेत्॥ [illegible]
वेतस्य सर्वरोगपरिक्षयः॥५६॥ अथ शीतली॥ जिह्वया वायुमाकृष्य पूर्ववत्कुंभसाधनं॥ शनैर्घ्राणरंध्राभ्यां

भ्यां रेचयेदनिलं सुधीः ॥५८॥ गुल्मप्लीहादिकान्दोषान् ज्वरं पित्तं क्षुधां तृषां ॥ विषाणि शीतली नाम कुंभकोयं निहंति च ॥५९॥
अथ भस्त्रिका ॥ ऊर्वोरुपरि संस्थाप्य शुभे पादतले उभे ॥ पद्मासनं भवेदेतत्सर्वपापप्रणाशनं ॥६०॥ सम्यक् पद्मासनं ब
द्ध्वा समग्रीवोदरः सुधीः ॥ मुखं संयम्य यत्नेन प्राणं घ्राणेन रेचयेत् ॥६१॥ यथा लगति हृत्कंठे कपालावधि सस्वनं ॥
वेगेन पूरयेत्किंचिद्धृत्पद्मावधि मारुतं ॥६२॥ पुनर्विरेचयेत्तद्वत्पूरयेच्च पुनः पुनः ॥ यथैव लोहकारेण भस्त्रा वेगेन
चाल्यते ॥६३॥ तथैव स्वशरीरस्थं चालयेत्पवनं धिया ॥ यदा श्रमो भवेद्देहे तदा सूर्येण पूरयेत् ॥६४॥ यथोदरं भवेत्पू
र्णं पवनेन तथा लघु ॥ धारयेन्नासिकां मध्यातर्जनीभ्यां विना दृढं ॥६५॥ कुंभकं पूर्ववत्कृत्वा रेचयेदिडयानिलं ॥ वातपि
त्तश्लेष्महरं शरीराग्निविवर्द्धनं ॥६६॥ कुंडलीबोधनं क्षिप्रं पवनं सुखदं शुभं ॥ ब्रह्मनाडीमुखे संस्थकफाद्यर्ग
लनाशनं ॥६७॥ सम्यग्गात्रसमुद्भूतग्रंथित्रयविभेदनं ॥ विशेषेणैव कर्तव्यं भस्त्राख्यं कुंभकं त्विदं ॥६८॥ अथ भ्रामरी ॥
वेगाद्घोषं पूरकं भृंगनादं भृंगीनादं रेचकं मंदमंदं ॥ योगींद्राणामेवमभ्यासयोगाच्चित्ते जाता काचिदानंदलीला ॥६९॥ अथ
मूर्छाकुंभकं ॥ पूरकांते गाढतरं बद्ध्वा जालंधरं शनैः ॥ रेचयेन्मूर्छनाख्येयं मनोमूर्छा सुखप्रदा ॥७०॥ अथ प्ला

वनी ॥ अंतः प्रवर्तितोदारमारुतापूरितोदरः ॥ पयस्यगाधेपि सुखात्प्लवते पद्मपत्रवत् ॥७१॥ अथ केवलकुंभकः ॥ प्राणाया
मस्त्रिधा प्रोक्तो रेचपूरककुंभकैः ॥ सहितः केवलश्चेति कुंभको द्विविधो मतः ॥७२॥ विरेच्य पूरकः कार्यः शनैः सहि
तकुंभकः ॥ यावत्केवलसिद्धिः स्यात्तावत्सहितमभ्यसेत् ॥७३॥ रेचकं पूरकं मुक्त्वा सुखं यद्वायुधारणं ॥ प्राणा
यामोयमित्युक्तः स वै केवलकुंभकः ॥७४॥ केवले कुंभके सिद्धे रेचपूरकवर्जिते ॥ न तस्य दुर्लभं किंचित्त्रिषु लो
केषु विद्यते ॥७५॥ शक्तः केवलकुंभेन यथेष्टं वायुधारणात् ॥ राजयोगपदं चैव लभते नात्र संशयः ॥७६॥ हठं विना राज
योगो राजयोगं विना हठः ॥ न सिध्यति ततो युग्ममानिष्पत्तेः समभ्यसेत् ॥७७॥ तदंते प्राणरोधांते कुर्याच्चित्तं निराश्रयं ॥
एवमभ्यासयोगेन राजयोग्यपदं व्रजेत् ॥७८॥ कुंभकात्कुंडलीबोधः कुंडलीबोधतो भवेत् ॥ अनर्गला सुषुम्ना
च हठसिद्धिश्च जायते ॥७९॥ वपुःकृशत्वं वदने प्रसन्नता नादस्फुटत्वं नयने सुनिर्मले ॥ अरोगता बिंदुजयो
ग्निदीपनं नाडीविशुद्धिर्हठसिद्धिलक्षणं ॥८०॥ ॥ इति श्रीसहजानंदसंतानचिंतामणिस्वात्मारामविरचि
तायां हठप्रदीपिकायां द्वितीयोपदेशः ॥ ॥ सशैलवनधात्रीणां यथाधारोहिनायकः ॥ सर्वेषां हठतंत्राणां
तथाधारो हि कुंडली ॥१॥ सुप्ता गुरुप्रसादेन यदा जागर्ति कुंडली ॥ तदा सर्वाणि पद्मानि भिद्यंते ग्रंथयोपि च ॥२॥

प्राणस्य शून्यपदवी तथा राजपथायते ॥ तदा चित्तं निरालंबं तदा कालस्य वंचनं ॥३॥ सुषुम्णा शून्यपदवी ब्रह्मरंध्रं महा
पथः ॥ श्मशानं शांभवी मध्यमार्गश्चेत्येकवाचकाः ॥४॥ तस्मात्सर्वप्रयत्नेन प्रबोधयितुमीश्वरीं ॥ ब्रह्मद्वारमुखे
सुप्तां मुद्राभ्यासेन बोधयेत् ॥५॥ महामुद्रा महाबंधो महावेधश्च खेचरी ॥ उड्डियानं मूलबंधः ततो जालंध
धराभिध ॥६॥ करणी विपरीताख्या वज्रोली शक्तिचालनं ॥ एतद्धि मुद्रादशकं जरामरणनाशनं ॥७॥ आ
दिनाथोदितं दिव्यमष्टैश्वर्यफलप्रदं ॥ वल्लभं सर्वसिद्धानां दुर्लभं मरुतामपि ॥८॥ गोपनीयं प्रयत्नेन यथा
रत्नकरंडकं ॥ कस्यचिन्नैव वक्तव्यं कुलस्त्रीसुरतं यथा ॥९॥ तत्र महामुद्रा ॥ पादमूलेन वामेन योनिं संपीड्य दक्षिणं
पादं प्रसारितं धृत्वा कराभ्यां पूरयेन्मुखं ॥१०॥ कंठे बंधं समारोप्य धारयेद्वायुमूर्ध्वतः ॥ यथा दंडहतः सर्पो दंडाका
रः प्रजायते ॥११॥ ऋज्वीभूता तथा शक्तिः कुंडली सहसा भवेत् ॥ तदा सा मरणावस्था जायते द्विपुटाश्रया ॥१२॥
ततः शनैः शनैरेव रेचयेन्नतु वेगतः ॥ इमं खलु महामुद्रा महासिद्धैः प्रकाश्यते ॥१३॥ महाक्लेशादयो दोषाः क्षीयंते मरणा
दयः ॥ महामुद्रां च तेनैव वदंति विबुधोत्तमाः ॥१४॥ चंद्रांगेन समभ्यस्य सूर्यांगे पुनरभ्यसेत् ॥ यावत्तुल्या भवेत्संख्या ततो राम
मुद्रां विसर्जयेत् ॥१५॥ नहि पथ्यमपथ्यं वा रसाः सर्वेऽपि नीरसाः ॥ अपि भुक्तं विषं घोरं पीयूषमिव जीर्यते ॥१६॥ क्षयं २

कुष्ठगुदावर्त्तगुल्माजीर्णपुरोगमाः ॥ तस्य दोषाः क्षयं यांति महामुद्रां ततोऽभ्यसेत् ॥१७॥ कथितेयं महामुद्रा जरामृत्यु
विनाशिनी ॥ गोपनीया प्रयत्नेन न देया यस्य कस्यचित् ॥१८॥ अथ महाबंधः ॥ पार्ष्णिं वामस्य पादस्य योनिस्थाने
नियोजयेत् ॥ वामोरूपरि संस्थाप्य दक्षिणं चरणं तथा ॥१९॥ पूरयित्वा मुखे वायुं हृदये चिबुकं दृढं निष्पी
ड्यमाकुंच्य मनोमध्ये नियोजयेत् ॥२०॥ धारयित्वा यथाशक्ति रेचयेदनिलं शनैः ॥ सव्यांगेऽयं समभ्यस्य दक्षिणा
गे समभ्यसेत् ॥२१॥ मतमत्र तु केषांचित्कंठबंधं विवर्जयेत् ॥ राजदंतबिले तत्र जिह्वयोत्तंभयेदिति ॥२२॥ अयं खलु
महाबंधो महासिद्धिप्रदायकः ॥ कालपाशमहाबंधविमोचनविचक्षणः ॥२३॥ अयं च सर्वनाडीनामूर्ध्वगमन
बोधकः ॥ त्रिवेणीसंगमं धत्ते केदारं प्रापयेन्मनः ॥२४॥ अथ महावेधः ॥ रूपलावण्यसंपन्ना यथा स्त्री पुरुषं विना
॥ महामुद्रामहाबंधौ निःफलौ वेधवर्जितौ ॥२५॥ महावेधस्थितो योगी कृत्वा पूरकमेकधीः ॥ वायूनां गति
मावृत्य निभृतं कंठमुद्रया ॥२६॥ समहस्तयुगो भूमौ स्फिजौ संताडयेच्छनैः ॥ पुटद्वयं समाक्रम्य वायुः स्फुरति
सत्वरं ॥२७॥ सोमसूर्याग्निसंबंधो जायते चामृतायते ॥ मृतावस्था समुत्पन्ना ततो मृत्युभयं कुतः ॥२८॥ महावेधो
यमभ्यासान्महासिद्धिप्रदायकः ॥ वलीपलितवेपघ्नः सेव्यते साधकोत्तमैः ॥२९॥ एतत्त्रयं महागुह्यं जरामृत्युवि

नाशनं॥ वह्निवृद्धिकरं चैव मणिमादिगुणप्रदं॥३०॥ अथ धाकिपते चैतत्र्यामे यामे दिने दिने॥ पुराप संख्यातसे धाप
पायैष्यमिदुरसहा॥३१॥ सम्यक् शिक्षावताभाव्ये स्वल्पेप्रथमसाधने॥ वह्निद्वीपष्यसेवाना माहोयतेन माहि
रोत॥३२॥ अथ खेचरी॥ छेदनचालनदोहैः कलां क्रमेण वर्द्धयेत्तावत्॥ सायावभ्रूम
ध्यं स्पृशति तदानी खेचरीसिद्धिः॥३३॥ कपालकुहरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा॥ भ्रुवोरंतर्गता दृष्टिर्मुद्रा भव
ति खेचरी॥३४॥ कलामवाङ्मुखीं कृत्वा त्रिमध्ये परिवर्तयेत्॥ सा भवेत्खेचरीमुद्रा व्योमचक्रं तदुच्यते॥३५॥
रसनामूर्ध्वगां कृत्वा क्षणार्धं यदि तिष्ठति॥ दृलैर्विमुच्यते योगी व्याधिमृत्युजरादिभिः॥३६॥ न रोगो मरणं तस्य न निद्रा न
मतृत्वा क्षुधा॥ न च मूर्छा भवेत्तस्य मुद्रयं वेत्ति खेचरी॥३७॥ चित्तं चरति खे यस्मात् जिह्वा चरति खे मता॥ तेनैषा खे
चरीमुद्रा सर्वसिद्धैर्नमस्कृता॥३८॥ खेचर्या मुद्रितं येन विवरं लंबिकोर्ध्वतः॥ तस्य न क्षरते बिंदुः कामिन्यालिंगि
तस्य च॥३९॥ यातालाघाहुश्चाति छाधिरमहमूले तदास्थितलंबे चैता प्रवदंति षधी सन्तु खनिम्नमानां॥ चतुर्णांतारं सर्व
तिवदुमातेनम॰ ... त्यैनराणां तं बधीवाः स्थिकरणमुद्रा तान्यथा कायसिद्धिः॥४०॥ कपालकुहरे जिह्वा कला राम
संधानमुद्रया॥ ऊर्ध्वाजिह्वा स्थिरो भूत्वा तां नयानं करोति पा॥४१॥ मासार्द्धेन न संदेहो मृत्युं जयति योऽविवरणि १

त्यं सोमकलापूर्णां शरीरं यस्य योगिनः॥४२॥ चलितोपि यदा बिंदुः संप्राप्तो वह्निमंडलं॥ व्रजत्यूर्ध्वं हठात्तया निबद्धो यो
निमुद्रया॥४३॥ तक्षकेनापि दष्टस्य विषं तस्य न सर्पति॥ इंधनानि यथा वह्निस्तैलवर्ती च दीपकः॥४४॥ त
थासोमकलापूर्णां देहं देही न मुंचति॥ गोमांसं भक्षयेन्नित्यं पिबेदमरवारुणीं॥४५॥ कुलीनं तमहं मन्ये इ
तरे कुलघातकाः॥ गोशब्देनोदिता जिह्वा तत्प्रवेशो हि तालुनि॥४६॥ गोमांसभक्षणं तत्तु महापातकनाश
ने॥ जिह्वाप्रवेशसंभूतवह्निनोत्पादितः खलु॥४७॥ चंद्रात्स्रवति यः सारः सा स्यादमरवारुणी॥ मूर्ध्नः षोडशाय
मपत्रगलितं प्राणादवाप्तं हठादूर्ध्वास्यो रसनां नियम्य विवरे शक्तिं परां चिंतयेत्॥ उत्कल्लोलकलाजलं च विम
लं धारामयं यः पिबेन्निर्व्याधिः समृणालकोमलतनुर्योगी चिरं जीवति॥४८॥ चुंबंती यदि नीरक्षारकटु
कटुग्धसदृशी मध्वाज्यतुल्या तथा॥ व्याधीनां हरणं जरांतकरणं शस्त्रागमोदीरणं तस्य स्यादमरत्वमष्टगुणि
तं सिद्धांगनाकर्षणं॥५०॥ एकं सृष्टिमयं बीजं एकमुद्रा च खेचरी॥ एको देवो निरालंबो एकावस्था मनोन्म
नी॥५१॥ अथ मूलबंधः॥ पार्ष्णिभागेन संपीड्य योनिमाकुंचयेद्गुदं॥ अपानमूर्ध्वमाकृष्य योनिबंधोप

भिद्यते॥५२॥अधोगतिमपानं वै ऊर्ध्वगं कुरुते बलात्॥आकुंचनेन तं प्राहुर्मूलबंधं तु योगिनः॥५३॥गुदं पा
र्ष्णितु संपीड्य वायुमाकुंचयेद्बलात्॥वारंवारं यथा चोर्ध्वं समायाति समीरणः॥५४॥प्राणापानौ नादबिंदु
मूलबंधेन चैकतां॥गत्वा योगस्य संसिद्धिं यच्छतो नात्र संशयः॥५५॥अपानप्राणयोरैक्यं क्षयो मूत्रपुरीषयोः॥
युवा भवति वृद्धोपि सततं मूलबंधनात्॥५६॥अपाने चोर्ध्वगे जाते प्रयाते वह्निमंडलं॥तदानलशिखा दीर्घा
वर्द्धते वायुनाहता॥५७॥ततो यातौ वह्न्यपानौ प्राणमुष्णस्वरूपकं॥तेनात्यंतप्रदीप्तस्तु ज्वलनो देहजस्त
था॥५८॥तेन कुंडलिनी सुप्ता संतप्ता संप्रबुध्यते॥दंडाहता भुजंगीव निश्वस्य ऋजुतां व्रजेत्॥५९॥बि
लं प्रविष्टेव ततो ब्रह्मनाड्यंतरं व्रजेत्॥तस्मान्नित्यं मूलबंधः कर्तव्यो योगिभिः सदा॥६०॥अथोड्डियानं॥
बद्धो येन सुषुम्नायां प्राणस्तूड्डीयते यतः॥तस्मादुड्डीयनाख्योयं योगिभिः समुदाहृतः॥६१॥उड्डीनं कुरुते य
स्मात् अविश्रांतं महाखगः॥उड्डियानं तदेव स्यात् तत्र बंधोभिधीयते॥६२॥उदरे पश्चिमं तानं नाभेरूर्ध्वं च लम
कारयेत्॥उड्डियानो ह्यसौ बंधो मृत्युमातंगकेसरी॥६३॥उड्डियानं तु सहजं गुरुणा कथितं सदा॥अभ्यास १०

सतः स्वात्तत्र वृद्धोपि तरुणायते॥६४॥पाठांतरं॥नाभेरूर्ध्वमधश्चापि तानं कुर्यात्प्रयत्नतः॥षण्मास
मभ्यसन्मृत्युं जयत्येव न संशयः॥६५॥सति वज्रासने पादौ कराभ्यां धारयेद्दृढं॥गुल्फदेशसमीपे च कं
दं तत्र प्रपीडयेत्॥६६॥पश्चिमताणमुदरे कारयेद्धृदये गले॥शनैः शनैर्यथा प्राणस्तुंदसंधिं च गच्छ
ति॥६७॥सर्वेषामेव बंधानामुत्तमो ह्युड्डियानकः॥उड्डियाने दृढे बद्धे मुक्तिः स्वाभाविकी भवेत्॥६८॥
अथ जालंधरः॥कंठमाकुंच्य हृदये स्थापयेच्चिबुकं दृढं॥बंधो जालंधराख्योयं मृत्युमातंगकेस
री॥६९॥बध्नाति हि शिराजालमधोगामि नभोजलं॥ततो जालंधरो बंधो महादुःखौघनाशनः॥७०॥जा
लंधरे कृते बंधे कंठसंकोचलक्षणे॥न पीयूषं पतत्यग्नौ न च वायुः प्रधावति॥७१॥कंठसंकोचनेनैव द्वे नाड्यौ
स्तंभयेद्ध्रुवं॥मध्यचक्रमिदं ज्ञेयं षोडशाधारबंधनं॥७२॥बंधत्रयमिदं श्रेष्ठं महासिद्धैश्च सेवितं॥सर्वे
षां हठतंत्राणां साधनं योगिनो विदुः॥७३॥मूलस्थानं समाकुंच्य उड्डियानं तु कारयेत्॥इडां च पिंगलां बद्ध्वा
वाहयेत्पश्चिमे पथि॥७४॥अनेनैव विधानेन प्रयाति पवनो लयं॥ततो न जायते मृत्युर्जरारोगादिकाः

था ॥७५॥ अथ विपरीतकरणी ॥ यत्किंचित्स्रवते चंद्रादमृतं दिव्यरूपिणः ॥ तत्सर्वं ग्रसते सूर्यस्तेन पिंडो जरायु
तः ॥७६॥ तत्रास्ति करणं दिव्यं सूर्यस्य मुखवंचनं ॥ गुरूपदेशतो ज्ञेयं न तु शास्त्रार्थकोटिभिः ॥७७॥ ऊर्ध्वना
भिरधस्तालुरूर्ध्वं भानुरधः शशी ॥ करणी विपरीताख्या सर्वव्याधिविनाशिनी ॥७८॥ नित्यमभ्यासयुक्तस्य ज
ठराग्निविवर्द्धनं ॥ आहारो बहुलस्तस्य संपाद्यः साधकस्य तु ॥७९॥ अल्पाहारो यदि भवेदग्निर्दाहो भवेत्क्ष
णात् ॥ अधःशिराश्चोर्ध्वपादः क्षणं स्यात्प्रथमे दिने ॥८०॥ क्षणाच्च किंचिदधिकमभ्यसेच्च दिने दिने ॥ वलिश्च
पलितश्चैव षण्मासार्धान्न दृश्यते ॥८१॥ याममात्रं तु यो नित्यमभ्यसेत्स तु कालजित् ॥ अथ वज्रोली ॥ स्वेच्छ
या वर्तमानोपि योगोक्तैर्नियमैर्विना ॥ वज्रोलीं यो विजानाति स योगी सिद्धिभाजनं ॥ तत्र वस्तुद्वयं वक्ष्ये
दुर्लभं यस्य कस्यचित् ॥८३॥ क्षीरमेकं द्वितीयं तु नारी च वशवर्तिनी ॥ मेहनेन शनैः सम्यगूर्ध्वाकुंचन
मभ्यसेत् ॥८४॥ पुरुषोप्यथवा नारी वज्रोलीसिद्धिमाप्नुयात् ॥ यत्नतः शस्तनालेन फूत्कारं वज्रकंदरे ॥ श
नैः शनैः प्रकुर्वीत वायोः संचारकारणात् ॥ नार्या भगे पतद्बिंदुमभ्यासेनोर्ध्वमाहरेत् ॥८६॥ चलितं तु स्वकं ११

बिंदुमूर्ध्वमाकृष्य रक्षयेत् ॥ एवं संरक्षयेद्बिंदुं मृत्युं जयति योगवित् ॥८७॥ मरणं बिंदुपातेन जीवितं बिंदुधारणात् ॥
सुगंधो योगिनो देहे जायते बिंदुधारणात् ॥ यावद्बिंदुः स्थितो तावन्मृत्युर्न पकुतः ॥ मनोधीनं भवेच्छुक्रं शुक्रा
यत्तं तु जीवितं ॥८९॥ तस्माच्छुक्रं मनश्चैव रक्षणीयं प्रयत्नतः ॥ ऋतुमत्या रजोप्येवं बिंदुं रक्षेच्च योगवित् ॥९०॥
मेढ्रेणाकर्षयेदूर्ध्वं सम्यगभ्यासयोगवित् ॥ अयं योगः पुण्यवतां धन्यानां तत्वशालिनां ॥९१॥ निर्मत्सराणां सि
ध्यति न तु मत्सरशालिनां ॥ सहजोली चामरोली वज्रोल्या एव भेदतः ॥९२॥ वज्रोलीमैथुनादूर्ध्वं स्त्रीपुंसोः स्वां
गलेपने ॥ आसीनयोः सुखेनैव मुक्तव्यापारयोः क्षणात् ॥९३॥ सहजोलीरियं प्रोक्ता श्रद्धेया योगिभिः सदा ॥ अयं
शुभकरो योगो भोगयुक्तेपि मुक्तिदः ॥९४॥ पित्तोल्बणत्वात्प्रथमांबुधारां विहाय निःसारतयांत्यधारां ॥ निषेव्य
ते शीतलमध्यधारा कापालिके खंडमतेमरोली ॥९५॥ अमरीं यः पिबेन्नित्यं नस्यं कुर्वन्दिने दिने ॥ वज्रोली
चाभ्यसेत्तेयममरोलीति कथ्यते ॥९६॥ पुंसो बिंदुं समाकुंच्य सम्यगभ्यासपाटवात् ॥ यदि नारी रजो रक्षेद्व
ज्रोल्या सा हि योगिनी ॥९७॥ तस्याः किंचिद्रजो नाशं न गच्छति न संशयः ॥ तस्याः शरीरे नादश्च बिंदुतामेव
गच्छति ॥९८॥ स बिंदुस्तद्रजश्चैव एकीभूत्वा स्वदेहगौ ॥ वज्रोल्यभ्यासयोगेन सर्वसिद्धिं प्रयच्छतः ॥९९॥
अतीतानागतं वेत्ति खेचरी च भवेद्ध्रुवं ॥ देहसिद्धिं च लभते वज्रोल्यभ्यासयोगतः ॥१००॥ यस्मादयं साध

कायभोगयुक्तोपि मुक्तिदः॥ तस्मात्पुरुषवतामेव सत्यं योग्यः प्रसिध्यति॥१०१॥ अथ शक्तिचालनं॥ कुटिलांगी कुंडलिनी भु
जंगी शक्तिरीश्वरी॥ कुंडल्यरुंधती चेति शब्दाः पर्यायवाचकाः॥२॥ उद्घाटयेत्कपाटं तु यथा कुंचिकया हठात्।
कुंडलिन्या तथा योगी मोक्षद्वारं विभेदयेत्॥३॥ येन मार्गेण गंतव्यं ब्रह्मस्थानं निरामयं॥ मुखेनाछादित
द्वारं प्रसुप्ता परमेश्वरी॥४॥ कंदोर्ध्वे कुंडलीशक्तिः सुप्ता मोक्षाय योगिनां॥ बंधनाय च मूढानां यस्तां वेत्ति स योगवित्॥
५॥ अभ्यासशीलो ध्वजो नामाधारेषु कुंडली॥ अहो षष्ठोप्यते त्र गणमाधारः कुंडली तथा॥६॥ कुंडली कुटिलाका
रा सर्पवत्परिकीर्तिता॥ सा शक्तिश्चालिता येन स मुक्तो नात्र संशयः॥७॥ गंगायमुनयोर्मध्ये बालरंडां त
पस्विनीं॥ बलात्कारेण गृह्णीयात्तद्विष्णोः परमं पदं॥८॥ पुछं प्रगृह्य भुजंगीं सुप्तामुद्बोधयेच्च तां॥ निद्रां
विहाय सा शक्तिरूर्ध्वमुत्तिष्ठते हठात्॥९॥ अवस्थिता चैव फणावती सा प्रातः सायं प्रहरार्द्धमा
त्रं॥ प्रपूर्य सूर्यात्परिधानयुक्त्या प्रगृह्य नित्यं परिचालनीयं॥१०॥ वितस्तिप्रमितं दीर्घं विस्ता
रं चतुरंगुलं॥ मृदुलं धवलं प्रोक्तं वेष्टनांबरलक्षणं॥११॥ वज्रासने स्थितो योगी चालयित्वा तु राम
तु कुंडलीं॥ कुर्यादनंतरं भस्त्रीं कुंडलीमाशु चालयेत् राकस्य॥ घनचछ ऽऽऽऽऽ एमदस्त्रे ११

श्रुबोधयेत्॥१२॥ भानोराकुंचनं कुर्यात्कुंडलीं चालयेत्ततः॥ मृत्युवक्त्रगतस्यापि तस्य मृत्युभयं कुतः॥१३॥ ना
सादक्षिणवाहिन्याग पवनो प्राप्येनदीर्घीं कृतं ध्वंद्राभः परिरिक्षिता॥ मृततनुः प्राघंटिकाग्रे तथा॥ छेदनका
नविशालवन्हिपवना मूरं प्रनाडीगणानत्काप कुरुते पुनर्नवतरं लोणद्रुमस्कंधवत्॥१४॥ कुंडलीं चाल
पित्वाध्यभस्त्रीं कुर्याद्विशोधयेत्॥ एवमभ्यस्यतो नित्यं यमिनः शंकते यमः॥१५॥ तदभ्यासे स्वरूपं भेदे मुद्रा
यीचापिरीतलो॥ एवमभ्यासयुक्तस्य यमिनो यमिनः कृतः॥१६॥ मुहूर्तं तत्र पयपर्यंतं निर्भयं चालना
दसौ॥ ऊर्ध्वमाकृष्यते किंचित्सुषुम्नायां कुंडली॥१७॥ तेन कुंडलिनी तस्याः सुषुम्नायामुखं ध्रुवं॥ तस्मा
त्संचालयेन्नित्यं संशब्दगर्भा सरस्वती॥१८॥ किमत्र बहुनोक्तेन कालं जयति लीलया॥ ब्रह्मचर्यव्रतं चै
वनिसंहितमिताशनः॥२०॥ मंडलाद्दृश्यते सिद्धिः कुंडल्यभ्यासयोगतः॥ अभ्यासनिरतो चांद्रीं
विंभस्त्रयासहमिश्रितं॥२१॥ तत्कारणं तनमांगे दीर्घेदष्टिप्रदापिकं॥ द्विसप्ततिसहस्राणां नाडीनां
मलशोधनं॥२२॥ अंतःप्रक्षालनो वायुः कुंडल्यभ्यासनादने॥ इतिमुद्रादशप्रोक्ता आदिनाथे

नत्नं मुना ॥२३॥ कार्यो सर्वसिद्धीनामेकैकापि समेवसा ॥ राजयोगं विना पृथ्वी राजयोगं विना निशा ॥२४॥ राजयो
गं विना मुद्रा विचित्रापि न शोभते ॥ मारुतस्य विधिं सर्वं मनोयुक्तं समभ्यसेत् ॥२५॥ इतरत्र न कर्तव्या मनोवृत्ति
र्मनीषिणा ॥ खिलापि मध्यमाना ॥ इत्यभ्यासेन योगिना ॥२६॥ आसनं प्राणसंयाममुद्राभिः सरलीभवेत्
॥ अभ्यासेषु विनिद्राणामनुभूतसमाधिषु ॥२७॥ मुद्राणां चापरा मुद्रा भद्रं सिद्धिं प्रयच्छति ॥ उपदेशं हि मु
द्राणां यो धत्ते सांप्रदायिकं ॥२८॥ स एवास्तु गुरुः स्वामी सो साक्षादीश्वर एव सः ॥ तस्य वाक्यपरो नित्यं योभ्यसति
समाहितः ॥२९॥ अणिमादिगुणैस्सार्धं लभते कालवंचकः ॥ ॥ इति श्रीहठप्रदीपिकायां तृतीयोपदेशः ॥
अथ समाधिः ॥ नमः शिवाय गुरवे नादबिंदुकलात्मने ॥ निरंजनपदं याति नित्यं यत्र परायणः ॥१॥ अथेदा
नीं प्रवक्ष्यामि समाधिक्रममुत्तमं ॥ मृत्युघ्नं तु सुखोपायं ब्रह्मानंदकरं परं ॥२॥ सलिले सैंधवं यद्वत्सा
म्यं भजति योगतः ॥ तदात्ममनसानित्यं समाधिः सोभिधीयते ॥३॥ राजयोगस्य माहात्म्यं को वा जानाति तत्त्व
तः ॥ ज्ञानान्मुक्तिः स्थितिः सिद्धिर्गुरुवाक्येन लभ्यते ॥४॥ दुर्लभो विषयत्यागो दुर्लभं तत्त्वदर्शनं ॥ दुर्लभा सह

जावस्था सद्गुरोः करुणां विना ॥५॥ विविधैरासनैः कुंभैर्विचित्रैः करणैरपि ॥ प्रबुद्धायां महाशक्तौ प्राणः शून्ये विलीय
ते ॥६॥ योगिनः सहजावस्था स्वयमेव प्रजायते ॥ सुषुम्णावाहिनि प्राणे शून्ये विशति मारुते ॥ तदा समस्त कर्मा
णि निर्मूलयति मर्मवित् ॥ अमराय नमस्तुभ्यं सोपि कालस्त्वया हतः ॥८॥ पतितं वदने यस्य जगदेतच्चराचरं ॥
चित्ते समत्वमापन्ने वायुर्व्रजति मध्यमे ॥९॥ एवममरोली वज्रोली सदा ते भिमते ति च ॥ ज्ञानं कुतो मनसि जीव
ति देवि यावत्प्राणोपि जीवति मनो म्रियते न यावत् ॥ प्राणो मनो द्वयमिदं विलयं प्रयाति मोक्षं च गच्छति नरेण
कथंचिदन्यः ॥११॥ रसस्य मनसश्चैव चंचलत्वं स्वभावतः ॥ रसो बद्धो मनो बद्धं किं न सिद्ध्यति भूतले ॥
१२॥ मूर्छितो हरते व्याधीन्मृतो जीवयति स्वयं ॥ बद्धः खेचरतां धत्ते रसो वायुश्च भैरवि ॥१३॥ इंद्रियाणां
मनो नाथो मनो नाथस्तु मारुतः ॥ मारुतस्य लयो नाथः स लयो नादमाश्रितः ॥१४॥ सोयमेवास्तु
मोक्षाख्यो मास्तु वापि मतांतरे ॥ मनःप्राणलयानंदो माभपिकश्चित्प्रवर्तते ॥१५॥ प्रनष्टश्वासनि
श्वासः प्रध्वस्तविषयग्रहः ॥ निश्चेष्टो निर्विकारश्च लयो जयति योगिनां ॥१६॥ उच्छिन्नसर्वसंकल्पो

निःशेषाशेषचेष्टितः ॥ स्वावगम्यो लयः कोऽपि जानतां वागगोचरः ॥१७॥ यत्र दृष्टिर्लयस्तत्र भूतेंद्रियसनात
नः ॥ सा शक्तिर्जीवभूतानां द्वे अलक्ष्ये लयं गता ॥१८॥ वेदशास्त्रपुराणानि सामान्यगणिका इव ॥ एकै
व शांभवी मुद्रा गुप्ता कुलवधूरिव ॥१९॥ अंतर्लक्ष्यं बहिर्दृष्टिर्निमेषोन्मेषवर्जिता ॥ एषा सा शांभवी मु
द्रा सर्वतंत्रेषु गोपिता ॥२०॥ अंतर्लक्ष्यविलीनचित्तपवनो योगी यदा वर्तते दृष्ट्या निश्चलतारया ब
हिरधः पश्यन्नपश्यन्नपि ॥ मुद्रेयं खलु शांभवी भवति सा यस्य प्रसादाद्गुरोः शून्याशून्यविवर्जितं त
स्फुरति परतत्त्वं पदं शांभवं ॥२१॥ श्रीशांभव्याश्च खेचर्या अवस्थाधामभेदतः ॥ तारे ज्योतिषि संयो
ज्य किंचिदुन्नमयेद्भ्रुवौ ॥२२॥ पूर्वयोगस्य मार्गेण उन्मनीकारकः क्षणात् ॥ केचिदागमजालेन केचि
न्निगमसंकुलैः ॥२३॥ केचित्तर्केण मुह्यंति नैव जानंति तारकं ॥ अर्धोन्मीलितलोचनः स्थिरमना
नासाग्रदत्तेक्षणश्चंद्रार्कावपि लीनतामुपगतो निस्पंदरूपं त्वनु ज्योतीरूपमशेषबीजरहितं
देदीप्यमानं परं तत्त्वं तत्परमेति यत्तु परमं वाच्यं किमत्राधिकं ॥२५॥ दिवा न पूजयेल्लिंगं रात्रौ नैव

प्रपूजयेत् ॥ सततं पूजयेल्लिंगं दिवारात्रौ प्रपूजयेत् ॥२६॥ अथ खेचरी ॥ सुषिरो ज्ञानजनकः पंचस्रोतःसमन्वि
तः ॥ तिष्ठते खेचरी मुद्रा तस्मिन् शून्ये निरंजने ॥२७॥ सव्यदक्षिणनाडीस्थो मध्ये चरति मारुतः ॥ तिष्ठते खेचरी
मुद्रा तस्मिन् स्थाने न संशयः ॥२८॥ चित्तं चरति खे यस्माज्जिह्वा चरति खे गता ॥ तेनेयं खेचरी मुद्रा सर्वसिद्ध
नमस्कृता ॥२९॥ इडापिंगलयोर्मध्ये शून्यं चैवानलं वहेत् ॥ तिष्ठते खेचरी मुद्रा तत्र सत्यं पुनः पुनः ॥३०॥
सूर्याचंद्रमसोर्मध्ये निरालंबांतरे पुनः ॥ संस्थिता व्योमचक्रे या सा मुद्रा नाम खेचरी ॥३१॥ सोमाद्यत्रोदि
ता धारा साक्षात्सा शिववल्लभा ॥ पूरयेदतुलां दिव्यां सुषुम्णां पश्चिमे मुखे ॥३२॥ पुरस्ताच्चैव पूर्येत नि
श्चिता खेचरी भवेत् ॥ अभ्यसेत्खेचरी मुद्रा उन्मनी संप्रजायते ॥३३॥ अभ्यसेत्खेचरीं तावद्यावत्स्याद्यो
गनिद्रितः ॥ संप्राप्तयोगनिद्रस्य कालो नास्ति कदाचन ॥३४॥ भ्रुवोर्मध्ये शिवस्थानं मनस्तत्र विलीय
ते ॥ ज्ञातव्यं तत्पदं तुर्यं तत्र कालो न विद्यते ॥३५॥ चंद्ररूपं द्वयोर्मध्ये मुद्रां दद्याच्च खेचरीं ॥ निरालं
बो महाशून्ये व्योमचक्रे व्यवस्थितः ॥३६॥ निरालंबं मनः कृत्वा न किंचिदपि चिंतयेत् ॥ सबाह्याभ्यंतरे

२५ योऽग्निर्घटवत्तिष्ठति ध्रुवं ॥३७॥ बाह्यवायुर्यथा लीनः खमध्ये तु न संशयः ॥ स्वस्थानं गच्छति प्राणः स्थैर्ये मनसा
तथा ॥३८॥ एवमभ्यस्यमानस्य वायुमार्गे दिवानिशं ॥ अभ्यासाज्जीर्यते वायुर्मनस्तत्रैव लीयते ॥३९॥ अ
मृतं प्लावयेद्देहमापादतलमस्तकं ॥ सिद्धदेहो महाकायो महाबलपराक्रमः ॥४०॥ शक्तिमध्ये मनः कृत्वा
मनः शक्तेश्च मध्यगं ॥ मनसा मन आलोक्य धारयेत्परमं पदं ॥४१॥ खमध्ये कुरु चात्मानमात्ममध्ये च खं
कुरु ॥ आत्मानं खमयं कृत्वा न किंचिदपि चिंतयेत् ॥४२॥ अंतःशून्यो बहिःशून्यः शून्यः कुंभ इवांबरे ॥
अंतःपूर्णो बहिःपूर्णः पूर्णः कुंभ इवार्णवे ॥४३॥ बाह्यचिंता न कर्तव्या तथैवांतरचिंतना ॥ सर्वचिंतां
परित्यज्य न किंचिदपि चिंतयेत् ४४॥ कर्पूरमनले यद्वत्सैंधवं सलिले यथा ॥ तथा संधीयमानं च मन
स्तत्त्वे विलीयते ॥४५॥ ज्ञेयं सर्वं प्रतीतं च ज्ञानं तु मन उच्यते ॥ ज्ञानं ज्ञेयं समं नष्टं नान्यः पंथा द्वितीयकः
॥४६॥ मनोदृश्यमिदं सर्वं यत्किंचित्सचराचरं ॥ मनसो ह्युन्मनीभावे द्वैताभावं प्रचक्षते ॥४७॥ ज्ञेयवस्तु
परित्यागाद्विलयं याति मानसं ॥ मानसे विलयं याते कैवल्यमवशिष्यते ॥४८॥ लयोपाय इति प्राहुः कौदरं

लयलक्षणं ॥ अपुनर्वासनोत्थानाल्लयो विषयविस्मृतिः ॥४९॥ एवं नानाविधोपायाः सम्यक्स्वानुभवान्विताः स
माधिमार्गाः कथितास्ते पूर्वाचार्यैर्महात्मभिः ॥५०॥ इति विश्रांतिः ॥ सुषुम्णायै कुंडलिन्यै सुधायै चंद्रजन्मने
॥ मनोन्मन्यै नमस्तुभ्यं महाशक्त्यै चिदात्मने ॥५१॥ अशक्यतत्त्वबोधानां मूढानामपि संमतम् ॥ प्रोक्तं गो
रक्षनाथेन नादोपासनमुत्तमं ॥५२॥ श्रीआदिनाथेन सपादकोटिलयप्रकाराः कथिता जयंति ॥ ना
दानुसंधानकमेवमस्मा मन्यामहे नान्यमतं लयानां ॥५३॥ श्रवणमुखनयननासानिरोधनेनैव कर्तव्यं
शुद्धसुषुम्णासरणौ स्फुटममलः श्रूयते नादः ॥५४॥ आरंभश्च घटश्चैव तथा परिचयस
तः ॥ निष्पत्तिः सर्वयोगेषु स्यादवस्थाचतुष्टयं ॥५५॥ ब्रह्मग्रंथेर्भवेद्भेदो ह्यानंदः शून्यसंभवः ॥ विचि
त्रः क्वणको देहेऽनाहतः श्रूयते ध्वनिः ॥५६॥ दिव्यदेहश्च तेजस्वी दिव्यगंधस्त्वरोगवान् ॥ संपूर्णहृदयः
शून्य आरंभे योगवान्भवेत् ॥५७॥ अथ घटावस्था ॥ द्वितीयायां घटीकृत्य वायुर्भवति मध्यगः ॥
दृढासनो भवेद्योगी ज्ञानी देवसमस्तदा ॥५८॥ विष्णुग्रंथेस्ततो भेदात्परमानंदसूचकः ॥ अतिशू

नेविमर्द्दो भ्रमेरीशब्दस्तदा भवेत् ॥ ५९ ॥ तत्पावरिवपावस्यात्तनीपावांततो भित्वा विस्फारो मर्दलध्वनिः ॥ महा
शून्यं तदायाति सर्वसिद्धिसमाश्रयः ॥ ६० ॥ चित्तानंदं ततो भित्वा सहजानंदसंभवः ॥ रोगदुःखजराम्त्यु
क्षुधानिद्राविवर्जितः ॥ ६१ ॥ रुद्रग्रंथिं ततो भित्वा शर्वपीठगतोनिलः ॥ अत्र निष्पत्तिरेव स्यात् ॥ निष्पत्तौ
वैणवः शब्दः क्वणद्वीणाक्वणोदयः ॥ ६२ ॥ एकीभूतं तदा चित्तं राजयोगाभिधानकः ॥ सृष्टिसंहारकर्त्ता
सो योगीश्वरसमो भवेत् ॥ ६३ ॥ अस्तु वा मास्तु वा मुक्तिरत्रैवाखंडितं मनः ॥ लयामृतमदं सौख्यं राजयोग
दवाप्यते ॥ ६४ ॥ एतद्योगपदं मासे सुखोपायो लयचेतसां ॥ सद्यः प्रत्ययसंधायि जायते नादजो लयः ॥
६५ ॥ नादानुसंधानसमाधिभाजां योगीश्वराणां हृदये प्ररूढम् ॥ आनंदमेकं वचसामगम्यं जानाति तं
श्रीगुरुनाथ एव ॥ ६६ ॥ मुक्तासने स्थितो योगी मुद्रां संधाय शांभवीं ॥ अथानंदमेकं वचसामगम्यं जा
नाति तं श्रीगुरुनाथ एव ॥ ६७ ॥ या दक्षिणे कर्णे नादमंतर्गतं सदा ॥ ६७ ॥ कोपि प्रवर्तितो वह्निः काष्ठेन
सह रज्यति ॥ नादे प्रवर्तते चित्ते नादेन सह लीयते ॥ ६९ ॥ विस्मृत्य सकलं बाह्यं नादे दुग्धांबुवन्मनः ॥

॥ एकीभूयाथ सहसा चिदाकाशे विलीयते ॥ ६९ ॥ आदौसीमपरो मत्वा सदाभ्यासेन संयमी ॥ उन्मनीकारणं सद्यो ना
दमेवावधारयेत् ॥ ७० ॥ कीदृशो भोग्यभिक्षुर्मौने काले वा पटी वा कुटी वा प्याहारे गोपयो वा पयो वा ॥ भक्षेभिक्षा
ट्टं दमारण्यकं वा यायी द्रोणाकर्पटभोज्यपात्रं ॥ ७१ ॥ सर्वचिंतां परित्यज्य सर्वचेष्टां च सर्वदा ॥ नाद एवानुसंधा
नान्नादे चित्तं विलीयते ॥ ७२ ॥ कर्णौ पिधाय हस्तेन यः शृणोति ध्वनिं मुनिः ॥ तत्र चित्तं स्थिरं कुर्याद्यावत्स्थिर
पदं व्रजेत् ॥ ७३ ॥ सर्वचिंतां परित्यज्य सावधानेन चेतसा ॥ नाद एवानुसंधेयो योगसाम्राज्यमिच्छता ॥ ७४ ॥ म
करंदं पिबन् भृंगो गंधं नापेक्षते यथा ॥ नादासक्तं तथा चित्तं विषयान्नहि कांक्षते ॥ ७५ ॥ बद्धं विमुक्तचांच
ल्यं नादगंधेन धारणात् ॥ मनः पारदमाप्नोति निरालंबाख्यघोटनं ॥ ७६ ॥ बद्धं तु नादगंधेन सद्यः संत्य
क्तचापलः ॥ प्रयाति चेतः सततं पक्षछिन्नखगोपमं ॥ ७७ ॥ नादश्रवणतः क्षिप्रमंतरंगभुजंगमः ॥ विस्मृत्य
सर्वमेकाग्रं कुत्रचित्रहि धावति ॥ ७८ ॥ मनोमत्तगजेंद्रस्य विषयोद्यानचारिणः ॥ नियमेन समर्थोयं निना
दो निशितांकुशः ॥ ७९ ॥ नादे तरंगसारंगबंधने वागुरायते ॥ अंतरंगतुरंगस्य रोधोपि परिखायते ॥ ८० ॥

अंतरंगस्य यमिनो वाजिनः परिघायते ॥ नादोपास्तिरतो नित्यमवधार्या हि योगिना ॥ ८१ ॥ अभ्यस्यमानो
नादोयं बाह्यमावृणुते ध्वनिं ॥ पक्षाद्विपक्षमखिलं जित्वा योगी सुखी भवेत् ॥ ८२ ॥ श्रूयते प्रथमाभ्यासे ना
दो नानाविधो महान् ॥ वर्द्धमाने तथाभ्यासे श्रूयते सूक्ष्मसूक्ष्मतः ॥ ८३ ॥ आदौ जलधिजीमूतभेरीनिर्झर
संभवाः ॥ मध्ये मर्दलशंखोत्थघंटाकाहलजास्तथा ॥ ८४ ॥ अंते तु किंकिणीवंशवीणाभ्रमरनिःस्वनाः ॥ इ
ति नानाविधा नादाः श्रूयंते देहमध्यगाः ॥ ८५ ॥ श्रूयमाणेपि नादे वै मेघभेर्यादिके ध्वनौ ॥ तत्र सूक्ष्मा
त्सूक्ष्मतरं नादमेव परामृशेत् ॥ ८६ ॥ घनमुत्सृज्य वा सूक्ष्मे सूक्ष्ममुत्सृज्य वा घने ॥ नोत्पत्कौ मध्यमस्या
द्य मनो नान्यत्र चालयेत् ॥ यत्र कुत्रापि वा नादे लगति प्रथमं मनः ॥ तत्रैव सुस्थिरीभूत्वा तेन सार्द्धं विली
यते ॥ ८८ ॥ अनाहतस्तु यः शब्दः तस्य शब्दस्य यो ध्वनि ॥ ध्वनेरंतर्गतं ज्योतिर्ज्योतिरंतर्गतं मनः ॥ ८९
॥ तन्मनो विलयं याति तद्विष्णोः परमं पदं ॥ तावदाकाशसंकल्पो यावच्छब्दः प्रवर्तते ॥ ९० ॥ निःशब्दं तत् राम
परं ब्रह्म परमात्मा समीर्यते ॥ यत्किंचिन्नादरूपेण श्रूयते शक्तिरेव सा ॥ ९१ ॥ यस्तत्त्वांतो निराकारः स प १७

व परमेश्वरः ॥ नादः शक्तिरिति ज्ञेया नादोज्ञानं सदाशिवः ॥ ९२ ॥ ज्ञेयो ज्ञाने निलीयेत सोन्मने वावशि
ष्यते ॥ नादोपाव मनस्तावत्तावदंते तु मनोन्मनी ॥ ९३ ॥ सशब्दं कथितं व्योम निःशब्दं त ॥ प्रकल्प
ते ॥ सदा नादानुसंधानात् संक्षीणे वासना च या ॥ ९४ ॥ निरंजने विलीयेत मारुतो निश्चलं मनः ॥ ना
दकोटिसहस्राणि बिंदुकोटिशतानि च ॥ सर्वेन च लयं याति यस्मिन्देवो निरंजनः ॥ इति नादानुसंधा
नं द्वितीयः ॥ सर्वे हठलयोपाया राजयोगस्य सिद्धये ॥ ९६ ॥ राजयोगपदं प्राप्य ज्ञापत्त सौ निरंजनः ॥ ह
ठं विना राजयोगो राजयोगं विना हठः ॥ ९७ ॥ न सिध्यति ततो युग्ममानिष्पत्ते समभ्यसेत् ॥ रा
जयोगमजानंतः केवलं हठकर्मिणः ॥ ९८ ॥ ये तु तान्कर्षकान्मन्ये प्रयासफलवर्जितो ॥ तत्त्वं
बीजं हठं क्षेत्रमौदासीन्यं जलं त्रिभिः ॥ ९९ ॥ उन्मनी कल्पलतिका सद्य एव भविष्यति ॥ एतद्यो
गसमाधिः स्यात् उन्मनी च मनोन्मनी ॥ १०० ॥ अमरी योगिचा ॥ द्वैतं निरालंबं निरंजनं ॥ अमनस्को
लयस्तत्त्वं शून्याशून्यं परं पदं ॥ १० ॥ जीवन्मुक्ता सहस्रं तु यच्छेत्येकवाचकाः ॥ उन्मनावस्थयेशीभ

८ मार्गौ द्वौ मम संमतौ ॥२॥ नातः परमसौख्यं वा नादोपासनमेव वा ॥ सांख्यप्रभृतिभिर्ज्ञानैर्मनसा नाम
पि संमतं ॥३॥ सषड्ज्ञानं रसं दापि जापते नादजो लयः ॥४॥ नादिनौ दसे कुलसंध्यांतकरणहरिणस्य
॥४॥ शाल्वबुंदुभिनादांक्षनम्पणोनिकदाचन ॥ स्थाणुरद्दूईते योगी स्वन्मनावस्थया ध्रुवं ॥५॥
सर्वावस्थाविनिर्मुक्तः सर्वचिंताविवर्जितः ॥ काष्ठवत्तिष्ठते योगी स मुक्तो नात्र संशयः ॥६॥ चित्तं
न सुप्तं नो जाग्रत् स्मरति मे चलनं यथा नात्मनि चोदेति यस्यासौ मुक्त एव सः ॥७॥ सुप्तो जाग्रदव
स्थायां सुप्तवत्तिष्ठति ॥ निश्वासोच्छ्वासहीनस्तु निश्चेष्टो मुक्त एव सः ॥८॥ काष्ठमंथाः प्रव
र्तंते किं स खेष्व यत्नाभिदं पुरमत्स्येंद्रजो वाद्यमादिना योदितं वचः ॥९॥ यावन्नैव प्रविशति सरन्मा
रुतो मध्यमार्गे ॥ यावद्बिंदुर्न भवति दृढः प्राणवातप्रबंधः ॥ यावद्व्योम्नि सहजसदृशं जायते नैव तत्त्व
त्तावत्सं देवदति यदिदं दंभमिथ्याप्रलापः ॥१०॥ ज्ञात्वा सुषुम्णासंभेदं कृत्वा वायुं च मध्यगं ॥ तद् राम
मम देहे चेत्स्याने घ्राणरंध्रे निरोधयेत् ॥११॥ तस्यावासिष्ठइडा का पिंगला याचचरतस्पृंदुभास्करौ ॥ चं १९

दुग्धामसद्दसुक्तः सूर्योदत्तसडध्यते ॥१२॥ नावेवरञ्जनः सर्वकालं रात्रिदिवात्मकं ॥ भोक्ता सुषुम्णा
कालस्य गुह्यमेतदुदाहृतं ॥१३॥ जन्यादि सो भद्रे पनाममूलकचतुष्टयं ॥ षट्चक्रं षोडशाधारं त्रिल
क्ष्यं च गुणत्रयं ॥ शेषंतुनेषु विकारं त्रिकोटि परमं पदं ॥१४॥ कुंडली ॥ कुटिलाएसर्पवत्परिकीर्तिता
॥ सा शक्तिश्चालिता येन सर्पो मोनात्र संशयः ॥१५॥ यदा कण्टस्थितिकूटस्थं चिंतं तत्र निरंतरं ॥ कुंड
ल्याः सुप्रबोधेन स मुक्तो नात्र संशयः ॥१६॥ द्विसप्तति सहस्राणि नाडीद्वाराणि पंजरे ॥ सुषुम्णा शां
भवी शक्तिः शेषास्त्वेव निरर्थिका ॥१७॥ वायुः परिचितो यस्माद् अग्निना सह कुंडली ॥ बोधयित्वा
सुषुम्णायां प्रवेशाद् अनिरोधतः ॥१८॥ सुषुम्णावाहिनी प्राणे सिद्ध्यत्येव मनोन्मनी ॥ अन्यथा वि
विधाभ्यासाः प्रयासायैव योगिनां ॥१९॥ पवनो बध्यते येन मनस्तेनैव बध्यते ॥ मनश्च बध्यते ये
न पवनस्तेन बध्यते ॥२०॥ तपवनस्तत्र लीयते ॥ पवनो हेतुद्वयं हि चित्तस्य वासना च समीरणः ॥ त
योर्विनष्ट एकस्मिन्नुभावपि विनश्यतः ॥२१॥ मनो यत्र विलीयेत लीयते यत्र मनस्तत्रैव लीयते ॥२२॥

ह॰प्र॰
१९

दुग्धांबुवत्संमिलितौसदैवतुल्यक्रियौमारुतमानसौचा। यावन्मनस्तत्रमरुत्प्रवृत्तिर्यावन्मरुत्त्रापिमनःप्रवृ
त्तिः॥२३॥ तत्रैकनाशादपरस्यनाशः एकप्रवृत्तेचपरप्रवृत्तिः॥ अध्वस्तयोश्चेंद्रियवर्गशुद्धिर्विध्वस्तयो
र्मोक्षपदस्यसिद्धिः॥२४॥ वायुमार्गेणसंचारंसकलंलभतेमही॥ अणिमाद्यगुणमैश्वर्यंसत्यंसत्यंवरान
ने॥२५॥ गतप्राविश्वस्याचार्यः। यदासंक्षीयतेप्राणोमानसंचविलीयते॥ तदासमरसत्वंयत्समा
धिःसोभिधीयते॥२६॥ मनःस्थैर्येस्थिरोवायुस्ततोबिंदुःस्थिरोभवेत्। बिंदुस्थैर्यात्सदात्रपिंडस्थैर्यंप्रजा
यते॥२७॥ दृष्टिःस्थिरायस्यविनैवदृश्याद्वायुःस्थिरोयस्यविनाप्रयासात्। चित्तंस्थिरंयस्यविनावलंबा
त्सएवयोगीसगुरुःससेव्यः॥ प्रवेशेनिर्गमेवामेदक्षिणेचोर्ध्वमध्ययतः॥ नयस्यवायुर्वहतिसमुक्तो
नात्रसंशयः॥२९॥ सर्वेहठलयोपायाराजयोगस्यसिद्धये॥ राजयोगसमारूढःपुरुषःकालवंच
कः॥३०॥ इतितुसकलयोगग्रामसिंधोःपरिमथितादवकृष्यसारभूतं॥ अनुभवतुहठामृतं
यमींद्रायदिभवतामजरामरत्ववांछा॥३१॥ ॥इतिश्रीसहजानंदचिंतामणिस्वात्मारामयोगीं

द्रविरचितायांहठप्रदीपिकायांचतुर्थोपदेशःसमाप्तः॥ ॥श्रीरस्तु॥ शुभंभूयात्॥ संवत् १९६७
॥साधारणनामसंवत्सरेपौषेमास्यकृष्णपक्षेपाटौपाठकमोरेश्वरशर्मास्वार्थंपरार्थंचलिखितवान्॥
॥वामदेवउवाच॥ प्रणम्यशिरसादेवंवामदेवेन;षण्मुखःकिं॥ जीवन्मुक्तिपदोपायंकथयस्वेति
पृच्छति॥१॥ ईश्वरउवाच॥ परंज्ञानमहंवक्ष्येयेनविश्वंप्रकाशते॥ येनविच्छिद्यतेसर्वंमायापाशा
दिबंधनं॥२॥ आधारादिषुचक्रेषुसुषुम्णादिषुनाडिषु॥ प्राणादिषुसमीरेषुपरंतत्वंप्रतिष्ठितं॥
३॥ तत्रयोगरताःकेचित्केचिद्विज्ञानविमोहिताः॥ वायवःकेचिन्मुक्ताविनैवज्ञानेनतारकं॥४॥ न
मोक्षःसांख्यकेनहैगणितैःसिद्धयोगो॥ नवेदैर्नचवेदांतैःस्वल्पप्रासेनवायुना॥५॥ नवापिदेवैर्दिव्या
करणैःकवितासंस्कृतिभिर्यैः॥ मुनेनप्राप्तितत्वसांख्यैर्युक्तैःकरणंविना॥६॥ काषायपत्रदंडकपाल
धरणंकेशावलीकुंचनंपाखंडप्रतभस्मपत्रमशानेरक्तंचनत्वल्कलं॥ नग्नत्वंनिगमागमादिकवि
तावार्तासभाभ्यंतरेसर्वेचोदरपूरणायघटनंनमोक्षयसेकारणं॥७॥ दृष्टोच्चाटनमारणादिकरणं

२०

मंत्रंप्रपंचोऽहमं सर्वाभ्यासविचित्रबंधकरं गंनज्ञानयोगेपरं ॥ ध्यानं देहपदेषुनादिषु षडाधीशानैर्धीरेषु
चिंतोद्भमस्तस्मात्तस्सकलंमनोविरचितंतत्यक्त्वामनस्कंभजेत् ॥ ८ ॥ अनेकचराचराभावा येचत्रिषंत्त
नेकधा ॥ तेषांनुलक्षणेनापि परंतत्त्वंनगोचरं ॥ ९ ॥ अथाहंवक्ष्येमोक्षापदज्ञानं एरगजितोत्तमं
॥ निष्कलंनिःप्रपंचंयस्य रंतत्त्वंतदुच्यते ॥ १० ॥ धर्मादिभूतनिर्मुक्तं बुद्धींद्रियविवर्जितं ॥ सत्कां
चिंतादिभावंवैपरंतत्त्वंतदुच्यते ॥ यस्मादुत्पद्यते सर्वं यस्मात्सर्वंप्रतिष्ठितं ॥ यस्मादिलीयते सर्वं
परंतत्त्वंतदुच्यते ॥ १२ ॥ भावाभावविनिर्मुक्तं विनाशोत्पत्तिवर्जितम् ॥ सर्वसंकल्पनातीतं परंतत्त्वं
तदुच्यते ॥ १३ ॥ अनाकारमविच्छिन्नंमप्रमाणमचलंध्रुवं ॥ सर्वोपाधिविनिर्मुक्तं सर्वकामविव
र्जितं ॥ १४ ॥ प्रथमं पृथिवीतत्त्वं जलतत्त्वंद्वितीयकं ॥ तेजस्तत्त्वंतृतीयं स्याद्वायुतत्त्वंचतुर्थकं ॥ १५ ॥
आकाशंपंचमंतत्त्वंमनःषष्ठमुदीरितं ॥ सप्तमंपरमंतत्त्वंयोजानातिसमोक्षभाक् ॥ १६ ॥ परंतत्त्वं
मयाख्यातंज्ञानबंधविनाशनम् ॥ तस्याभ्यासंप्रवक्ष्यामियेनसंजायतेलयः ॥ १७ ॥ विविक्तदेशेसुखे

संनिविष्टः समासने किंचिदुच्चस्य पश्चात् ॥ बाहुप्रमाणंस्थिरटंकभागं चिंताविहीनोभ्यसनं
कुर्यात् ॥ १८ ॥ सुखासनेसमासीनस्तत्त्वाभ्यासंसमाचरेत् ॥ सदाभ्यासेनतल्लयात्परंतत्त्वप्रका
शकं ॥ १९ ॥ अमलं पंचभूतानां पंचभूतमयंतनुः ॥ सर्वभूतमयंवेत्तिसर्वज्ञानमयोभवेत् ॥ २० ॥
नकिंचिन्मनसाध्यायेत्सर्वचिंताविवर्जितः ॥ सबाह्याभ्यंतरेयोगीज्ञायतेतत्त्वसंमुखः ॥ २१
॥ तत्त्वस्यसंमुखेज्ञातेत्वमतः कःप्रजायते ॥ अमनस्केविसंज्ञातेचित्तादिविलयोभवेत् ॥ २२ ॥
चित्तादिविलयेज्ञातेसम्मेलनंसन्मुखे ॥ मनःपवनयोर्वासादिंद्रियार्थंविमुंचति ॥ २३ ॥ चित्तादि
विलयेज्ञाते पवनस्यलयोभवेत् ॥ बाह्यज्ञानेविनष्टेचततःसर्वमयोभवेत् ॥ २४ ॥ इंद्रियार्थे
र्यदामुक्तोबाह्यज्ञानेनज्ञायते ॥ तदासर्वमयोज्ञानोजगद्व्यापारवर्जितः ॥ २५ ॥ यदासर्वैर्विमु
क्तोन्मानानुपश्यतिकिंचन ॥ परमंतत्त्वसंबंधोयोगीमात्तलयस्तथा ॥ २६ ॥ सदाभ्यासविलीन
स्ययःपरोज्ञायतेलयः ॥ सुखंदुःखंनजानातिजिह्वाग्रेतेलंचनविंदति ॥ २७ ॥ विकारंचेंद्रियार्थानांनच

२१ वंतिलयं गतः ॥ क्षीयते न मनो वापि न परस्य तिभनमीलति ॥ २८ ॥ काष्ठवत्तिष्ठते योगी लयस्य स्थानभिधी
यते ॥ लयस्य स परं तत्वं स्योन्नाभिवभ्रमकाशते ॥ २९ ॥ निर्वाते स्थापितो दीपो भासते निश्चलो य
था ॥ तथा सा धारनिर्मुक्तस्तथा योगी लयं गतः ॥ ३० ॥ यथा वातैर्विविमुक्तो निर्मलो निश्चलोर्णवः ॥ त
था दिविषयैस्त्यक्तो लयस्योदयते तथा ॥ ३१ ॥ प्राप्ते संलवणं तोये कमात्र घट्टविलीयते ॥ लयेन
सहितो योगी तद्वद्ब्रह्मणि लीयते ॥ ३२ ॥ जवपात्तो यसेस्पर्शाच्च यथा तोयसमं भवेत् ॥ लयेन च तथा योगि
बुरुत्वमुपतिष्ठते ॥ ३३ ॥ यथा प्रारमपत्नेन तोयेल यतिनिष्ठुभं ॥ अयत्नेन परेतत्वे निर्वाणम
नसस्तथा ॥ ३४ ॥ घनात्स्यविगृह्ही तुघनेनीने यथा घनं ॥ तत्वलीनस्तथा योगी यथा भावेनवि
दति ॥ ३५ ॥ लवैर्निमेषैः कलकैर्नाडीभिः प्रहरैर्दिनैः ॥ मासैः संवत्सरैर्योगी लयस्योपत्यरंब्रजेत् ॥
३६ ॥ श्वासो [illegible] सात्मकः प्रा [illegible] यैरिः प्राणैः पलैस्मृतं ॥ पलैः षष्टिभिरेकास्याद्घटिकाकालसंमि
ता ॥ योगी निमेषमात्रे पाल [illegible] परमेपदं ॥ स्पर्शेन परनस्याद्वा उत्थानं च पुनः पुनः ॥ ३७ ॥ धर्मदो

तिप्रज्ञायेन मुहुर्निद्रा च मर्दना ॥ निमेषषट्कमात्रे पाल येनांतस्य योगिनः ॥ ३८ ॥ श्वासमात्रलये
नापि दैनप्राणादिवायवः ॥ श्वासमवाहसंबंधात्स्वस्व स्थाने वहंतिते ॥ ४० ॥ श्वासद्व्यलयेनापि ना
गकूर्मादिवायवः ॥ निवर्तंते गतिक्षेपां बद्धं कुर्वंति धातवः ॥ ४१ ॥ चतुःश्वासलयेनापि सप्तधातुग
तारसाः ॥ समपुष्टिं प्रकुर्वंति धातूनां दृश्यवापवः ॥ ४२ ॥ लयेन पलमात्रेण वासनस्यो नवि
द्यते ॥ स्वल्पश्वासो भवेद्योगी स्वल्पोन्मेषपुतस्तथा ॥ ४३ ॥ पलद्व्यलयेनापि तन्नादो चलनं भवेत्
॥ अनाहतः स विज्ञेयो योगी निश्चलतां व्रजेत् ॥ ४४ ॥ चतुःपलप्रमाणेन लयेनानुभवो भवेत् ॥ अकस्मा
त्तिपतत्येव शब्दः कर्णौ शुभाशुभः ॥ ४५ ॥ पलाष्टकलयेनापि कामसा निवर्तते ॥ कंदर्पएवरूपा
ढ्यो योगी भवति निश्चितं ॥ ४६ ॥ घटिकार्द्धलयेनापि प्राप्तिः कुंडलिनीपरा ॥ मनोवातनिरोधेन ज्ञा
त्वा [illegible] त्मा रहस्थितः ॥ ४७ ॥ कलामात्रलयेनेन च ॥ क्षणादृस्पादिनेतस्य मानसं कंपनं सक
त् ॥ ४८ ॥ चतुष्कललयेनापि निद्राभासो निवर्तते ॥ हृदि स्फुलिंगवद्योगी तेजो विंदुं प्रपश्य

ता ॥५०॥ दिनपादलयेनापि स्वल्पाहारो भवेत्तदा ॥ स्वल्पमूत्रपुरीषत्वं लघुताऽऽरोग्यतातनो ॥५१॥ वा
सरार्द्धलयेनापि स्वात्मज्योतिः प्रकाशते ॥ प्रकाशाद्दृश्यते तस्य वाह्यं यत्सचराचरं ॥५२॥ दिनमा
त्रलयेनापि स्वात्मतत्त्वं प्रकाशते ॥ इंद्रियज्ञानविकलाः प्रलोडे यस्य प्रवर्त्तते ॥५३॥ अहोरात्रि
लयेनापि योगींद्रः स्वासने स्थितः ॥ चित्तवृत्तिनिरोधेन गंधं जानाति दूरतः ॥५४॥ अहोरात्रिद्वये
नापि स्वभावो नैव वर्त्तते ॥ दूराद्दिव्यभवे तस्य रसज्ञानमहर्निशं ॥५५॥ अहोरात्रित्रयेनापि लयेनांत
स्य योगिनः ॥ रूपज्ञानं भवेत्तस्य मनसाश्चर्यकारकं ॥५६॥ अहोरात्रिचतुष्के तु लयभावस्वभा
वतः ॥ स्पर्शं जानाति योगींद्रो दूरादपि न संशयः ॥५७॥ पंचरात्रिलयेनापि तस्य चोत्पद्यते ध्रुवं
॥ दूरश्रवणविज्ञानं मनसाश्चर्यकारकं ॥५८॥ यनाप्रंचेंद्रियज्ञाने महास्वानुभवात्मकं ॥
ज्ञानोत्पन्ने न योगींद्रः ॥ सकलं विश्ववर्त्तनं ॥५९॥ षष्ठरात्रलयेनापि महाबुद्धिभरो हनि ॥
यावत्कोमनस्तस्य विज्ञानं संप्रवर्त्तते ॥ ६० ॥ सप्तरात्रिलयेनापि परे लीनस्य योगिनः ॥ आ

आश्चर्यं वपर्येनं श्रुतिज्ञानं प्रवर्त्तते ॥६१॥ अष्टरात्रिलयेनापि भवेद्योगी निरामयः ॥ क्षुत्पिपासा
दिभावैश्च सहजस्योनपीड्यते ६२॥ नवरात्रिलयेनापि निर्भेदं स्वात्मवर्त्तितं ॥ वाचासिद्धिर्भवेत्तस्य
शापानुग्रहकारिणी ॥ ६३॥ दशरात्रिलयेनापि योगींद्रः स्वात्मनि स्थितः ॥ यानि कानि सुगुप्तानि
महाचित्राणि पश्यति ॥ ६४॥ ततएकादशाहे तु लयस्थेन तयोदयात् ॥ मनसा सहितस्या
पि ॥ तु भिद्यति विग्रहः ॥६५॥ द्वादशाहलयेनापि भूचरत्वं च सिध्यति ॥ निमेषार्द्धप्रमाणेन पर्य
टत्वं च भूतलं ॥ ६६ ॥ ततस्त्रयोदशाहे तु लयेन महदद्भुतं ॥ योगींद्रः खेचरीं द्राप्य वेगवत्तिनि
राश्रयः ॥६७॥ चतुर्दशादिनांते च लयस्यो भुवि मंडले ॥ अणिमाद्यष्टसिद्धिः स्यादणुत्वं प्राप्य
ते तदा ॥६८॥ आत्मन्येवात्मना लीनो योगी बोधावकाशकरं ॥ लभते महिमासिद्धिं सुमहारूपदर्पया
॥ ६९॥ अष्टादशादिनांते च रतयस्यो यो क्षितिष्ठति ॥ गरिमाख्यां लभेत्सिद्धिं पृथ्वीभारब्धाभ
वेत् ॥७०॥ आदिनाष्य लयेनापि तस्य विंशतिवासरात् ॥ लघिमाख्यां लभेत्सिद्धिं त्रयाणुत्वमस्य

रूपकं गत्॥७१॥ द्वाविंशतिदिनांते च खलत्सेविलयं गते॥ प्राप्तिसिद्धिर्भवेत्तस्य प्रायपद्मगतः स्थिरं॥७२॥
पद्मगतालयं योगी चतुर्विंशति वासरात्॥ तस्य प्राकाम्यसिद्धिः स्यादाश्रितं लभते सदा॥७३॥ पद्मे
वा स्वंगतं चित्तं षड्विंशतिदिनानि च॥ तेऽभवेत्तदा गरीशत्वं येन विष्णुगुरुर्भवेत्॥७४॥ अष्टाविंशत्
हः सोऽपि लयं तिष्ठेत् स्थिरासनः॥ योगिनः सिद्धिमायाति यथा वशंभवेज्जगत्॥७५॥ गंतुमिच्छति
यो केचित् परब्रह्मपदे लयं॥ भवंति सिद्धयः सर्वाः क्लेशविध्वंसकारकाः॥७६॥ मासमेकं लयोप
सलग्नस्तिष्ठेद्रविं दितः॥ नश्यति तापो योगी टूटपापं मोक्षं च गच्छति॥७७॥ द्वित्रिमासस्य लयेनापि
पृथ्वीतत्वं च सिध्यति॥ पृथ्वीतत्वं समं बहूनापते वज्रसंनिभः॥७८॥ अब्दं संवत्सरेणापि लयस्य
सेव योगिनः॥ तोयतत्वस्य सिद्धिः स्यात्तोयतत्वमयो भवेत्॥७९॥ त्रिभिः संवत्सरैर्भूते रखंडल
यसंस्थितः॥ तेजस्तत्वस्य सिद्धिः स्यात्तेजस्तत्वमयो भवेत्॥८०॥ षड्भिः संवत्सरैर्भूते रसाद्दलयसंस्थि
तः॥ वायुतत्वस्य सिद्धिः स्याद्वायुतत्वमयो भवेत्॥८१॥ लयाद्द्वादशभिर्वर्षैर्लयस्य सानिरंतरं॥

व्योमतत्वस्य सिद्धिः स्याद्व्योमतत्वमयो भवेत्॥८२॥ ततस्तु नादबिंदुभ्यां सहितो लयसंस्थितः॥ प्र
कृतितत्वस्य सिद्धिः स्यात्प्रकृतितत्वमयो भवेत्॥८३॥ ब्रह्मांडं सकलं पश्यत्यणिस्थामिव मौक्तिकं॥ अन्ना
त्मकायस्वरूपं च सिध्यत्येव यथास्थितं॥८४॥ कायस्यात्तृप्यते लोके तत्वचर्यां समाचरेत्॥ तत्व
त्वचर्याकरोत्येवं शक्तितत्वमयो भवेत्॥८५॥ दृष्टं कमविबुद्धेन लयाभ्यासेन योगिनः॥ भोज
ने परमानंदं मुकुंदादिमहात्मवित्॥८६॥ महाविष्णुमहेशानं प्रलये ब्रह्म योगिनः॥ अखंडल
यमानंदमभ्यासालीनकोऽपतेः॥८७॥ निर्गुणे निर्मले लयरूपे निर्विकारे निरंजने॥ प्राप्य योगी यदं
त्यत्स्वपन सर्वकोऽभिजायते॥८८॥ इति श्री आदिनाथोक्तलयखंडे प्रथमप्रबोधः॥ संवत्
१८३६ पौषशु पनवाम्यां लिखितं लघाग्रे यादवभास्कररामेण॥ अनेन प्रीसांबशिवः
प्रीयतां॥ श्रीरस्तु॥ श्रीगणेशाय नमः॥ मंत्रयोगो लयश्चैव राजयोगो हठस्तथा॥ योगश्चतु
र्विधः प्रोक्तो योगिभिस्तत्वदर्शिभिः॥१॥ अभ्यासं प्राणसंरोधो ध्यानं चैव समाधिकः॥ एतच्च

२४ तुष्टयं विद्धि सर्वयोगेषु संमतं ॥३॥ अथ मन्त्रयोगः ॥ अस्य विशुद्धिवादीनां मन्त्रजाप्यविशारदैः ॥ सा
ध्यते मंत्रयोगस्तु वत्सराज्जादिभिर्यथा ॥ इति मंत्रयोगः ॥ अथ लययोगः ॥ षडुद्देपावनाद्यैः कुला
ख्यितो लयसंज्ञितः ॥ नवसेवाहि चक्रे मूलपंकजस्था महात्मभिः ॥४॥ प्रथमं ब्रह्मचक्रं स्यात्त्रिरावर्तं
भगाकृति ॥ अपाने मूलकंदाख्यं कामरूपं च तज्जगुः ॥५॥ तदेव वह्निकुंडं स्यात्तत्त्वकुंडलिनी
तथा ॥ तां जीवरूपिणीं ध्यायेज्ज्योतिष्कं मुक्तिहेतवे ॥६॥ स्वाधिष्ठानं द्वितीयं स्याच्चक्रं तन्मध्य
गं विदुः ॥ पश्चिमाभिमुखं लिंगं प्रवालांकुरसन्निभं ॥७॥ तत्रोड्डियानपीठेषु तं ध्यात्वाकर्षयेज्जग
त् ॥ तृतीयं नाभिचक्रं स्यात्तन्मध्ये भुजगी स्थिता ॥८॥ पंचावर्ता मध्यशक्तिश्चिद्रूपा विद्युदाकृतिः
॥ तां ध्यात्वा सर्वसिद्धीनां भाजनं जायते नरः ॥९॥ चतुर्थं हृदये चक्रं विज्ञेयं तदधोमुखं ॥ ज्योतीरू
पं च तन्मध्ये हंसं ध्यायेत्प्रयत्नतः ॥१०॥ तं ध्यायतो जगत्सर्वं वश्यं स्यान्नात्र संशयः ॥ पंचमं कंठ
चक्रं स्यात्तत्र वामे इडा भवेत् ॥११॥ दक्षिणे [illegible] मध्ये या सुषुम्ना च ध्यानात्स्याज्जा ॥ तत्र ध्यानात्सुचिरसौ